

OSSEG

OBRA SOCIAL DE SEGUROS

Conviviendo

con el enemigo...

el DOLOR DE CABEZA

El dolor de cabeza afecta cada vez con más asiduidad a un mayor número de personas, por lo que se ha convertido en una de las afecciones más consultadas a los médicos.

En muchas ocasiones el dolor de cabeza tiene una causa bastante simple, como haber trasnochado demasiado, pasar demasiado tiempo al sol, algunos hábitos alimentarios, o el estrés de la vida cotidiana. Si bien algunas personas tienen dolores de cabeza frecuentes o duraderos, rara vez es consecuencia de algo más grave.

¿Cómo se puede saber si un dolor de cabeza es un trastorno pasajero o algo más?

En primer lugar se debe determinar qué tipo de dolor de cabeza se padece.

1) Dolor de Cabeza Tensional o Cefalea:

Es el más frecuente, provocado por contractura o tensión muscular. Ocurre cuando los músculos de la cabeza, del cuello o mandíbula se tensan o contracturan demasiado. En este caso, el dolor suele ser constante y se siente como si algo nos estuviera apretando o comprimiendo la frente, el cuello o ambos lados de la cabeza. El dolor no es incapacitante y se presenta gradualmente pudiendo durar desde horas hasta días.

2) Migrañas o Jaquecas:

Cuando el dolor de cabeza es especialmente agudo y pulsátil, puede ser un signo de migraña. No es tan frecuente como el tensional y suele ser hereditario. Es un dolor incapacitante que, si no se trata de manera adecuada, puede ser lo suficientemente fuerte como para hacerlo faltar al trabajo, a la escuela, o perderse otras actividades. A diferencia del dolor de cabeza tensional, la migraña puede estar acompañada de malestar general o incluso vómitos, y suele empeorar con la actividad física, ruidos y luz.

¿Qué causa el dolor de cabeza?

Existen ciertos desencadenantes en personas predispuestas, entre los que cabe mencionar:

- **estrés**
- **deshidratación**
- **ver televisión o pasar muchas horas frente a la pantalla de la computadora**
- **escuchar música a un alto volumen**
- **fumar**
- **determinados hábitos alimentarios**
- **falta de sueño**
- **un golpe en la cabeza**

- **determinadas condiciones climatológicas, como por ejemplo la baja presión.**
- **hacer un viaje largo en un vehículo o colectivo.**
- **padecer alguna infección: gripe, sinusitis, urinarias, del oído, etc.**
- **ciclo menstrual.**
- **otros.**

No dude en consultar al médico:

- **Si tiene que tomar analgésicos de venta libre más de 3 veces al mes por el dolor, o si resulta que esos medicamentos no le alivian el dolor.**
- **Si el dolor es particularmente fuerte, doloroso o distinto de los dolores de cabeza que ha tenido hasta ahora.**
- **Si el dolor no revierte con facilidad.**
- **Si el dolor es consecuente a alguna lesión, como un golpe en la cabeza.**
- **Si no permite continuar con la vida diaria.**

¿Cómo aliviar el dolor de cabeza?

La mayoría de los dolores de cabeza se revierten si la persona descansa o duerme. A veces basta con aprender a hacer ejercicios de relajación o introducir algunos cambios en los hábitos del sueño ó dietéticos. Una correcta selección de alimentos puede ser de ayuda, en muchas ocasiones, para aliviar ese dolor que impide llevar una vida normal.

El dolor de cabeza y la alimentación:

Se ha establecido una relación directa entre los dolores de cabeza y ciertos alimentos. Muchas de las personas que padecen cefaleas o migrañas sostienen que sus dolencias se producen por ingerir determinados alimen-



tos. Algunas personas son más propensas a sufrir estos dolores debido a la incapacidad de su organismo para desactivar aminos naturales presentes en los alimentos.

Existen ciertas recomendaciones alimentarias para cuando se padece dolores de cabeza:

EVITAR el consumo de:

- Leche y yogur.
- Leche chocolatada o cultivada.
- Quesos maduros como: provolone, roquefort, gruyere, cheddar, ementhal, reggianito, sardo, camembert, azul, tybo, brie y pamesano.
- Embutidos, chacinados, fiambres, patés.
- Vegetales como: tomate, aceituna, espinaca, apio, remolacha, acelga y palta. Y aquellos en conserva comerciales.
- Frutas como: banana, naranja, mandarina, pomelo, kiwi, frutilla, lima, limón, higo, frutas secas, disecadas o deshidratadas.
- Legumbres (habas, lentejas, porotos, garbanzos, soja y arvejas)
- Alimentos elaborados a base de harina de trigo refinada: Panes, pizzas y galletitas.
- Aceites y grasa en frituras.
- Alimentos muy grasos y difíciles de digerir. Por ejemplo productos de copetín.
- Edulcorantes a base de aspartamo y productos que lo contengan.
- Azúcares de absorción rápida (golosinas, azúcar, miel, productos de pastelería, etc)
- Bebidas alcohólicas, bebidas cola y bebidas

- Alimentos que contengan glucamato monosódico (en los rotulados se puede encontrar también como: GMS ó MSG) ó también llamado aji nomoto, muy utilizado en la cocina asiática y como aditivo saborizante en enlatados, productos dietéticos, preelaborados, conservas, polvos para preparar sopas y salsas, levadura o extracto de levadura, salsa de soja, condimentos orientales y sal condimentada, entre muchos otros.

- Vinagre de vino.
- Todos los alimentos fermentados, encurtidos, preservados en vinagre o marinados.
- Chocolate y productos elaborados a base del mismo.

Es importante destacar que no necesariamente deben suprimirse todos estos alimentos de la dieta de las personas que sufren de cefalea, sino que cada quien deberá reconocer en cada caso, cuál o cuáles son los alimentos que lo afectan.

PREFERIR el consumo de:

- Quesos untables, de pasta blanda o semiduros, preferiblemente descremados (cottage, petit suisse, ricota, fundidos, port salut, cuartirolo, holanda)
- Carnes frescas y pescados
- Vegetales y frutas: todos, excepto los antes mencionados.
- Cereales integrales, como ejemplo: arroz integral y galletas integrales.
- Panes comerciales tipo molde (integral o de centeno).
- Aceites crudos y puros (no mezcla).
- Edulcorantes que no contengan aspartamo.



- Agua con o sin gas, jugos naturales de frutas (no cítricos) y gaseosas no cola.
- Café descafeinado o malta.
- Para condimentar: sal de mesa, vinagre de manzana o blanco, hierbas aromáticas.

Recomendaciones generales para personas que padecen de migraña:

- Mantener horarios de comida ordenados y evitar pasar más de 3 ó 4 horas sin comer.
- Identificar los alimentos y/o bebidas que pueda relacionar con las crisis migrañosas.
- Tomar abundante cantidad de agua durante el día.
- Hacer actividad física regularmente.
- Tener un hábito regular en cuanto a la hora de ir a dormir y la cantidad de horas que se duerme.
- Evitar situaciones de estrés, dedicar el tiempo necesario para actividades agradables.



Según la Organización Mundial de la Salud, la migraña ó dolor de cabeza intenso, es una de las enfermedades que más dificulta tener un ritmo de vida normal y probablemente sea la más común de las enfermedades crónicas.

¡ESTÁ EN SUS MANOS DEJAR DE CONVIVIR CON ESE DOLOR!

Susana Boghossian
 Gerencia de Prestaciones de Salud
 OSSEG



SEDE CENTRAL: Carlos Pellegrini 575 - Ciudad Autónoma de Buenos Aires
 Tel. 4131-2100 / 4131-2000 - informacion@osseg.org.ar
DELEGACIÓN SUROESTE: Manuel Castro 390 - Lomas de Zamora
 Tel. 4292-4257 / 4346 - lomasdezamora@osseg.org.ar
DELEGACIÓN NORTE: Almirante Brown 53 - San Isidro
 Tel. 4732-4882 / 4732-4870 - sanisidro@osseg.org.ar
DELEGACIÓN NOROESTE: Matheu 4130 (Calle N°56) - San Martín
 Tel. 5197-7501 - sanmartin@osseg.org.ar
DELEGACIÓN OESTE: 9 de Julio 520 - Morón Tel. 4489-4576 -
moron@osseg.org.ar
Consultas e informes: Lunes a Viernes de 10 a 18 hs.
www.osseg.org.ar RNOs: 0-0090